

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

23
APR

PENGARAH KAMPUS RASMI MAJLIS PELANCARAN USM BEBAS TEMBAKAU

NIBONG TEBAL, 22 April 2015 – Pengarah Kampus Kejuruteraan, Universiti Sains Malaysia (USM) Profesor Dr. Zainal Arifin Mohd Ishak hari ini menyempurnakan Majlis Pelancaran USM Bebas Tembakau (USMBT) dan Karnival Promosi Kesihatan peringkat Kampus Kejuruteraan disini hari ini.

Program anjuran Jawatankuasa USMBT itu pertama kali diadakan di kampus ini dengan kerjasama Bahagian Jaringan Industri dan Masyarakat (BJIM), Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (MySihat), Pejabat Pengarah Kampus Kejuruteraan serta Bahagian Hal Ehwal Pelajar dan Alumni (HEPA).

Zainal berkata, usaha itu merupakan platform yang tepat dan sesuai dalam memberi pendedahan kepada staf dan mahasiswa mengenai bahaya merokok serta asap rokok terhadap persekitaran seterusnya mencetus generasi yang sihat dan sejahtera.

“USM memang terkenal sebagai perintis dalam banyak perkara dan USM turut menjadi institusi pengajian tinggi pertama yang melaksanakan polisi bebas tembakau secara komprehensif di negara ini menerusi Projek USMBT,” ujarnya.

“Saya berharap dengan adanya program-program anjuran Jawatankuasa USMBT ini dapat mengurangkan bilangan warga USM yang merokok dengan memberi motivasi kepada mereka untuk berhenti,” ujarnya lagi.

Tegas beliau, tidak perlu lagi kita untuk menafikan bahawa rokok sememangnya membahayakan dan memudaratkan kesihatan manusia.

“Saya yakin bahawa pendekatan menyeluruh termasuk penggubalan Polisi USMBT yang telah diluluskan oleh Jawatankuasa Pengurusan Universiti pada 12 September 2012 dan diterima pakai di semua kampus sejak 1 Januari 2013 dapat memberikan persekitaran yang bersih dan sihat untuk semua warga kampus,” tambah Zainal.

Sementara itu, Pengerusi Jawatankuasa USMBT, Profesor Dr. Rahmat Awang berkata, USM sedaya upaya berusaha untuk membimbing dan membudayakan amalan berkaitan kesihatan seperti kawalan tembakau dan mewujudkan persekitaran bebas asap rokok.

“Kita sentiasa berusaha untuk sesiapa sahaja yang merokok dan ada keinginan untuk berhenti merokok dengan mewujudkan klinik berhenti merokok serta menyediakan segala kemudahan kepada warga kampus termasuk ubat-ubatan yang diperlukan,” katanya.

Pada majlis perasmian itu juga turut diadakan adalah penyerahan plak polisi bebas tembakau untuk diletakkan di setiap Pusat Tanggungjawab di Kampus Kejuruteraan kepada Pengarah Kampus.

Dalam majlis itu juga, tiga orang bekas perokok tegar telah sudi berkongsi pengalaman mereka dalam usaha mereka untuk berhenti daripada amalan menghisap rokok.

Menurut salah seorang bekas perokok, Dr. Norazharudin Shah Abdullah, tidak ada jalan yang mudah untuk berhenti daripada tabiat merokok kecuali mempunyai azam dan usaha yang kuat.

“Saya amat bersyukur kerana berjaya menjauhkan diri daripada rokok sebelum saya mendapat sebarang penyakit dan ia amat memeritkan kerana setelah beberapa kali mencuba dan akhirnya saya berjaya,” kata pensyarah Pusat Pengajian Kejuruteraan Bahan dan Sumber Mineral itu yang lebih dikenali dengan panggilan Pak Din.

Turut bersetuju dengan pendapat beliau ialah staf Unit Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (UKKP), Zabri Daud yang telah tiga tahun berhenti merokok.

Menurut Zabri, tempoh dua minggu permulaan proses untuk berhenti merokok adalah merupakan tempoh masa yang sangat mencabar dan menguji tahap ketabahan serta kesabaran dirinya.

“Ia merupakan sesuatu yang sangat sukar tetapi saya yakin sesiapa sahaja boleh melakukannya sekiranya kita mempunyai kesungguhan dan kemahuan,” kata Zabri.

Manakala bagi Penolong Pegawai Sistem Maklumat, Jabatan Pendaftar, Kampus Kejuruteraan, Mohd Hamdan Abd Ghani pula, beliau berkata banyak kaedah yang boleh digunakan dalam usaha untuk berhenti merokok.

Beliau yang mula merokok sejak usia 21 tahun telah mencuba pelbagai cara dan faktor yang paling kuat mempengaruhi untuk kembali merokok adalah pengaruh rakan-rakan. Namun begitu, dengan semangat dan kesungguhan yang tinggi beliau telah berjaya melepasi fasa-fasa ketagihan seterusnya berhenti daripada amalan tersebut tanpa perlu menjauhkan diri daripada mereka.

Perkongsian pengalaman ketiga-tiga bekas perokok yang lebih 20 tahun dalam ketagihan merokok ini telah memberikan kesan yang sangat positif kepada warga kampus yang hadir pada majlis itu.

Ketiga-tiga bekas perokok tegar ini menerima plak khas dan sijil di atas usaha gigih mereka sehingga berjaya berhenti daripada ketagihan merokok. Teks: Mohd Kamil Ashar / Foto: Bani Faidzzainami Baniyamin



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia](http://www.usm.my) (<http://www.usm.my>)

[Client Feedback / Comments](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) (<http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp>) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015